SAMSUNG

SM-R350

Sách hướng dẫn sử dụng

www.samsung.com

Giới thiệu sách hướng dẫn

Bạn có thể sử dụng Gear Fit này như một thiết bị đi cùng với một số thiết bị di động Samsung Android™. Sách hướng dẫn sử dụng này được đặc biệt thiết kế để giải thích các ứng dụng và tính năng có sẵn khi Gear Fit này kết nối với một thiết bị di động.

- Vui lòng đọc sách hướng dẫn trước khi sử dụng Gear Fit để đảm bảo sử dụng an toàn và đúng cách.
- Các mô tả trong sách này dựa trên thiết lập mặc định trên Gear Fit.
- Hình ảnh và ảnh chụp màn hình có thể có khác biệt so với sản phẩm thực tế.
- Nội dung trong sách có thể khác biệt so với sản phẩm hoặc so với phần mềm được cung cấp bởi các nhà cung cấp dịch vụ hoặc nhà mạng và có thể thay đổi mà không cần báo trước. Để có phiên bản sách hướng dẫn mới nhất vui lòng truy cập website của Samsung, *www.samsung.com*.
- Các tính năng có sẵn và các dịch vụ bổ sung có thể khác nhau tùy vào từng Gear Fit, phần mềm hoặc nhà cung cấp dịch vụ.
- Các ứng dụng và chức năng của chúng có thể khác nhau tùy vào quốc gia, khu vực hoặc thông số kỹ thuật của phần cứng. Samsung không chịu trách nhiệm cho các vấn đề hiệu suất gây ra bởi các ứng dụng của bất kỳ nhà cung cấp không phải là Samsung.
- Samsung không chịu trách nhiệm pháp lý đối với các vấn đề về hoạt động hoặc các trường hợp không tương thích gây ra do điều chỉnh cài đặt đăng ký hoặc chỉnh sửa phần mềm hệ điều hành. Việc cố gắng tùy chỉnh hệ điều hành có thể khiến Gear Fit hoặc các ứng dụng của bạn hoạt động không đúng cách.
- Phần mềm, nguồn âm thanh, hình nền, ảnh và các nội dung media khác được cung cấp trong Gear Fit này được cấp phép sử dụng có giới hạn. Việc trích xuất và sử dụng các sản phẩm này cho mục đích thương mại hoặc các mục đích khác là vi phạm luật bản quyền. Người dùng hoàn toàn chịu trách nhiệm cho việc sử dụng bất hợp pháp các nội dung media.
- Các ứng dụng mặc định có sẵn với Gear Fit có thể cập nhật và có thể không còn được hỗ trợ mà không cần thông báo trước. Nếu bạn có thắc mắc về một ứng dụng được cung cấp với Gear Fit, hãy liên hệ với Trung tâm bảo hành Samsung. Đối với các ứng dụng do người sử dụng cài đặt, hãy liên hệ với các nhà cung cấp dịch vụ.
- Việc sửa đổi hệ điều hành của Gear Fit hoặc cài đặt các phần mềm từ các nguồn không chính thức có thể dẫn đến lỗi Gear Fit và sai hoặc mất dữ liệu. Những hành động này là vi phạm thỏa thuận bản quyền của bạn với Samsung và sẽ làm mất hiệu lực bảo hành của bạn.

Biểu tượng chỉ dẫn



Cảnh báo: Tình huống có thể gây chấn thương cho bạn hoặc người khác



Cẩn thận: Tình huống có thể làm thiết bị của bạn hoặc thiết bị khác bị hỏng



Ghi chú: Các ghi chú, gợi ý sử dụng hoặc thông tin bổ sung

Bản quyền

Thương hiệu

- SAMSUNG và biểu tượng của SAMSUNG là các thương hiệu đã được đăng ký của Samsung Electronics.
- Bluetooth® là thương hiệu đã được đăng ký của Bluetooth SIG, Inc. trên toàn thế giới.
- Các thương hiệu và bản quyền khác là tài sản của những chủ sở hữu có liên quan.

Nội dung

Bắt đầu

Thông tin cơ bản

Ứng dụng

Cài đặt

Gear Fit Manager

Khắc phục sự cố

Bắt đầu

Thông tin về Gear Fit

Khi bạn kết nối Gear Fit với thiết bị di động của bạn, bạn có thể sử dụng Gear Fit để xem nhật ký cuộc gọi hoặc cài đặt chuông báo. Bạn có thể sử dụng các thiết bị di động tiện lợi hơn bằng cách kết nối với nhiều ứng dụng khác nhau bằng Gear Fit. Cài đặt chương trình thể dục và quản lý sức khỏe bằng các kết nối tính năng Gear Fit với thiết bị di động.

Để kết nối Gear Fit của bạn với thiết bị di động, hãy cài đặt **Gear Fit Manager** trên thiết bị di động. Tìm kiếm **Gear Fit Manager** từ **Samsung Apps** hoặc ghé thăm ***apps.samsung.com/gearfit*** để tải về.

Phụ kiện trong hộp

Kiểm tra các phụ kiện sau trong hộp sản phẩm:

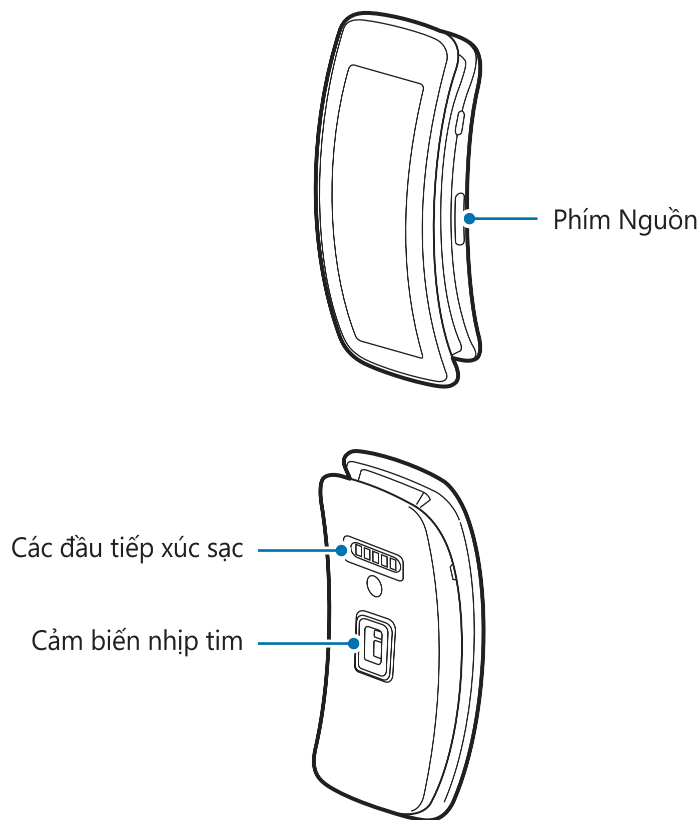
- Gear Fit
- Bộ đế sạc
- Hướng dẫn sử dụng nhanh



- Những phụ kiện được cung cấp cùng với Gear Fit và bất kỳ phụ kiện sẵn có nào khác có thể có sự khác biệt tùy theo khu vực hoặc nhà cung cấp dịch vụ.
- Những phụ kiện cung cấp chỉ được thiết kế dành cho Gear Fit này và có thể không tương thích với các thiết bị khác.
- Hình dạng và thông số kỹ thuật có thể thay đổi mà không cần báo trước.
- Bạn có thể mua phụ kiện bổ sung từ nhà bán lẻ của Samsung tại địa phương. Hãy kiểm tra xem chúng có tương thích với Gear Fit không trước khi mua.
- Các phụ kiện khác có thể không tương thích với Gear Fit của bạn.
- Chỉ sử dụng các phụ kiện được Samsung chứng nhận. Lỗi gây ra bởi việc sử dụng các phụ kiện không được chứng nhận sẽ không được chấp nhận bởi dịch vụ bảo hành.
- Tính năng có sẵn của tất cả các phụ kiện có thể thay đổi phụ thuộc hoàn toàn vào các công ty sản xuất. Để biết thêm thông tin về các phụ kiện có sẵn, tham khảo website của Samsung.

Sơ đồ thiết bị

Gear Fit



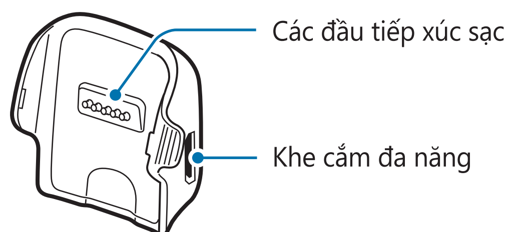


Hơi ẩm và chất lỏng có thể làm hỏng Gear Fit của bạn. Hãy giữ Gear Fit của bạn khô ráo.

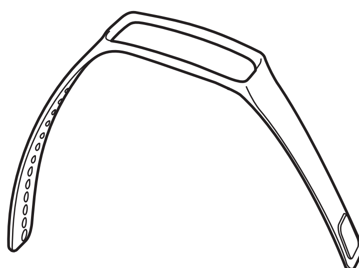


- Không sử dụng tấm dán bảo vệ màn hình. Điều này có thể gây lỗi cảm biến của màn hình cảm ứng.
- Không để nước tiếp xúc với màn hình cảm ứng. Màn hình cảm ứng có thể bị hỏng trong điều kiện ẩm ướt hoặc khi bị dính nước.

Bộ đế sạc



Dây đeo




Hãy đảm bảo rằng dây đeo luôn sạch sẽ. Việc tiếp xúc với các chất bẩn như bụi hay thuốc nhuộm có thể gây bẩn trên dây đeo và không thể được loại bỏ hoàn toàn.

Phím

Phím	Chức năng
Nguồn	• Nhấn và giữ để bật hoặc tắt Gear Fit. • Nhấn để chuyển tới màn hình Đồng hồ. • Nhấn để khóa Gear Fit trên màn hình khóa. • Nhấn và giữ hơn 7 giây để cài đặt lại Gear Fit.

Đảm bảo chống thấm nước và bụi bẩn

Thiết bị có thể bị hư hỏng nếu nước hoặc bụi bẩn xâm nhập vào thiết bị. Hãy tuân theo các hướng dẫn này một cách thận trọng để tránh gây hư hại cho thiết bị và duy trì tính năng chống thấm nước và bụi bẩn của thiết bị.

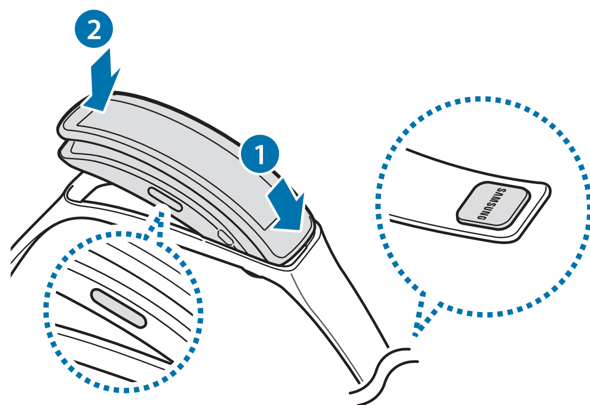
- Không nhúng thiết bị vào nước sâu hơn 1 m và dìm lâu quá 30 phút.
- Không để thiết bị tiếp xúc với **nước đang có áp suất cao** như nước chảy ra từ vòi, sóng biển hay thác nước.
- Nếu thiết bị hoặc tay bạn bị ướt, hãy làm khô toàn bộ trước khi thao tác trên thiết bị.
- **Nếu thiết bị dính ướt, hãy làm khô kỹ lưỡng bằng vải sạch và mềm. Nếu thiết bị dính bất kỳ chất lỏng nào không phải là nước sạch, hãy rửa ngay thiết bị với nước sạch và làm khô kỹ lưỡng bằng vải sạch và mềm. Việc không rửa sạch và làm khô thiết bị như hướng dẫn có thể khiến thiết bị gặp phải các sự cố khi hoạt động cũng như vấn đề về thẩm mỹ.**
- **Nếu thiết bị bị rơi hoặc bị tác động**, các tính năng chống nước và bụi của thiết bị có thể bị hỏng.
- Màn hình cảm ứng và các tính năng khác có thể không hoạt động đúng cách **nếu thiết bị được sử dụng trong nước hoặc các chất lỏng khác**.
- **Thiết bị của bạn đã được thử nghiệm trong môi trường được kiểm soát và có khả năng chống nước và bụi trong một số trường hợp cụ thể (đáp ứng các yêu cầu về cấp độ bảo vệ IP67 được mô tả trong tiêu chuẩn quốc tế IEC 60529 - Các Cấp độ Bảo vệ theo Mức độ Tiếp xúc [Quy tắc IP]; các điều kiện thử nghiệm: 15–35°C, 86–106 kPa, 1 mét, trong vòng 30 phút). Dù đã theo cấp độ bảo vệ này, thiết bị của bạn không tránh được khả năng bị thấm nước trong tát cả tình huống.**

Gắn thiết bị vào dây đeo

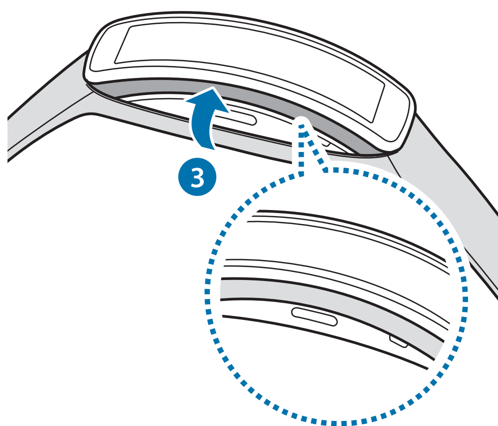
Gắn Gear Fit vào dây đeo được cung cấp.

1 Gắn hai đầu của Gear Fit vào khớp lắp ghép trên dây đeo.

- Trước hết, gắn một đầu của Gear Fit vào khớp lắp ghép. Sau đó gắn đầu kia của thiết bị vào khớp lắp ghép và kéo dây đeo lên cùng lúc.

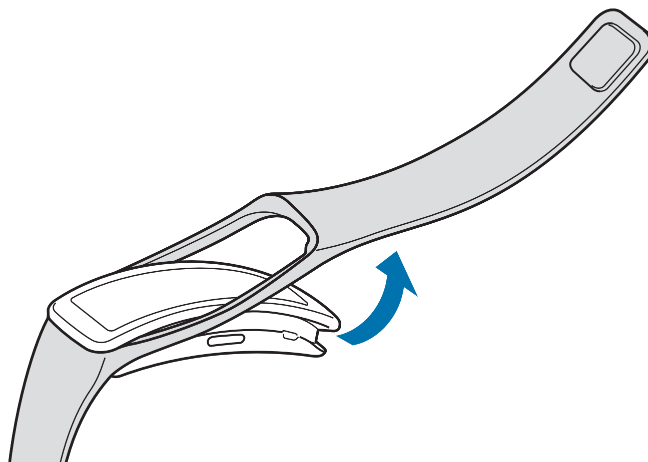


2 Đảm bảo rằng Gear Fit được cài chặt vào khớp lắp ghép và nó đã được điều chỉnh phù hợp với dây đeo.



Tháo dây đeo

Để tháo dây đeo khỏi Gear Fit, nhấc dây đeo lên.



Sạc pin

Cần sạc lại pin trước khi sử dụng Gear Fit lần đầu tiên. Cũng có thể sử dụng máy tính để sạc Gear Fit bằng cách kết nối cáp USB.

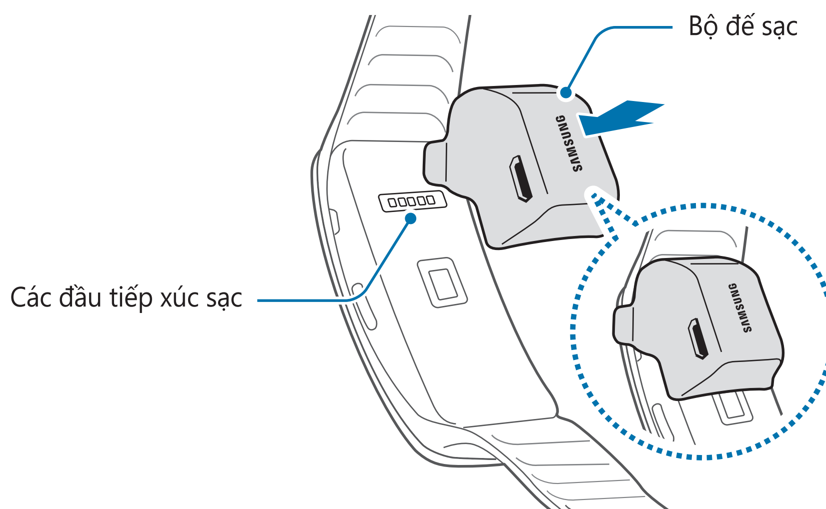


Chỉ sử dụng bộ sạc, pin và dây cáp do Samsung chứng nhận. Bộ sạc hay dây cáp không được chứng nhận có thể khiến pin phát nổ hoặc làm hỏng Gear Fit.

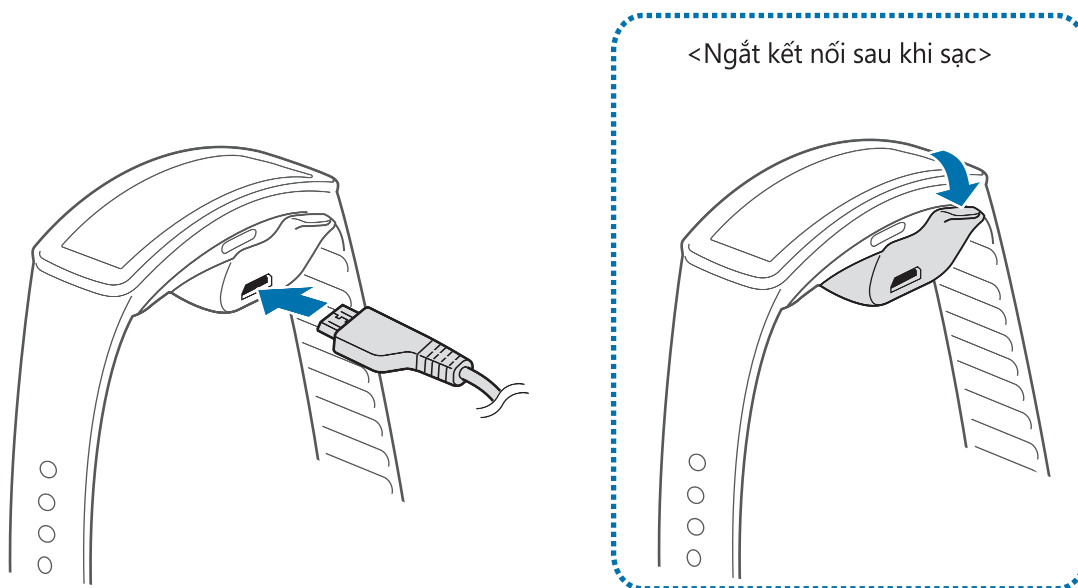


- Khi pin yếu, biểu tượng sạc có hình trống.
- Nếu pin hết hoàn toàn, bạn không thể bật Gear Fit ngay khi mới kết nối vào bộ sạc. Hãy sạc pin trong vài phút trước khi bật thiết bị.
- Bộ đế sạc được cấp cùng Gear Fit sẽ được sử dụng để sạc pin của Gear Fit. Hãy chú ý không để mất dock sạc.

1 Đặt Gear Fit lên bộ đế sạc với các đầu tiếp xúc sạc đối diện với nhau.



2 Cắm đầu nhỏ cáp bộ sạc vào khe cắm đa năng của bộ đế sạc.





Việc kết nối bộ sạc không đúng có thể làm Gear Fit hư hỏng nặng. Bất kỳ hỏng hóc nào gây ra bởi việc sử dụng không đúng thiết bị đều bị từ chối bảo hành.



- Nếu Gear Fit nhận nguồn điện không ổn định trong khi đang sạc, màn hình cảm ứng có thể không hoạt động. Nếu điều này xảy ra, hãy rút bộ sạc ra khỏi Gear Fit.
- Trong khi đang sạc, Gear Fit có thể bị nóng lên. Đây là điều bình thường và không ảnh hưởng đến hiệu suất hay tuổi thọ của Gear Fit. Nếu pin nóng hơn bình thường, bộ sạc có thể ngừng sạc.
- Nếu Gear Fit không sạc được bình thường, hãy mang Gear Fit và bộ sạc đến Trung tâm Bảo hành của Samsung.
- Để tiết kiệm điện năng, hãy tháo bộ sạc khi không sử dụng. Bộ sạc không có công tắc nguồn cho nên bạn cần phải tháo bộ sạc khỏi ổ cắm điện khi không sử dụng để tránh lãng phí điện năng. Cần để bộ sạc gần ổ cắm điện và ở nơi dễ tiếp cận khi đang sạc.

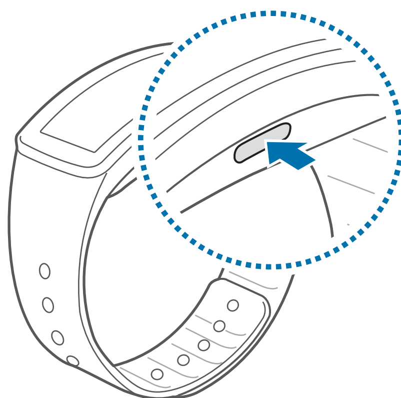
Hướng dẫn cách sử dụng pin

- Cách sử dụng thiết bị và tình trạng của pin có ảnh hưởng đến thời gian hoạt động của pin.
- Pin là một vật có thể bị tiêu hao. Tuổi thọ của pin có thể bị giảm xuống khi có nhiều ứng dụng hoặc nhiều tính năng cùng chạy một lúc. Đồng thời, ngay cả khi thiết bị không được sử dụng, tuổi thọ của pin vẫn cứ giảm xuống.
- Pin sẽ bị tiêu hao và lượng điện năng sử dụng của pin dần dần sẽ ít hơn.

Bật và tắt Gear Fit

Khi bạn bật Gear Fit lần đầu tiên, hãy làm theo các hướng dẫn trên màn hình. Các hướng dẫn mô tả cách kết nối Gear Fit với một thiết bị di động và cách cài đặt Gear Fit.

Nhấn và giữ phím Nguồn trong vài giây để bật Gear Fit. Một cửa sổ pop-up xuất hiện cung cấp các hướng dẫn trên màn hình cho phép bạn nhanh chóng tải về và cài đặt Gear Fit Manager. Bạn có thể sử dụng Gear Fit chỉ sau khi Gear Fit Manager được cài đặt vào thiết bị di động. Xem thêm 'Kết nối Gear Fit với một thiết bị di động' để biết thêm chi tiết.





Tuân theo tất cả các cảnh báo và chỉ dẫn của nhân viên được ủy quyền khi ở những khu vực hạn chế sử dụng các thiết bị không dây, chẳng hạn như trên máy bay hoặc trong bệnh viện.

Để tắt Gear Fit, nhấn và giữ phím Nguồn, sau đó chạm vào **Tắt nguồn**.

Thông báo về sử dụng Bluetooth

- Để tránh các sự cố khi kết nối Gear Fit của bạn với một thiết bị di động khác, hãy để các thiết bị ở gần nhau.
- Đảm bảo rằng Gear Fit của bạn và thiết bị Bluetooth khác nằm trong phạm vi kết nối Bluetooth (10 m). Khoảng cách này có thể thay đổi tùy thuộc vào môi trường các thiết bị được được sử dụng.
- Hãy đảo đảm rằng không có chướng ngại nào giữa Gear Fit của bạn và thiết bị di động được kết nối, kể cả cơ thể người, vách tường, góc nhà, hay hàng rào.
- Không chạm vào anten Bluetooth của thiết bị di động được kết nối.
- Bluetooth sử dụng cùng một tần số giống như các sản phẩm điện năng thấp, công nghiệp, khoa học và y tế khác và có thể xuất hiện tình trạng nhiễu khi tiến hành kết nối gần các loại sản phẩm này.

- Samsung không chịu trách nhiệm về việc mất, bị chặn hay sử dụng sai mục đích dữ liệu gửi hoặc nhận qua tính năng Bluetooth.
- Cần luôn chắc chắn rằng bạn chia sẻ và nhận dữ liệu bằng các thiết bị tin cậy và an toàn. Nếu có chướng ngại vật giữa các thiết bị, khoảng cách hoạt động có thể bị giảm.
- Một số thiết bị, đặc biệt là các thiết bị chưa được Bluetooth SIG kiểm tra hoặc phê duyệt, có thể không tương thích với Gear Fit của bạn.
- Không sử dụng các tính năng Bluetooth cho các mục đích bất hợp pháp (Ví dụ: Sao chép các file hoặc khai thác bất hợp pháp thông tin danh bạ cho các mục đích thương mại).

  Samsung không chịu trách nhiệm về hậu quả của việc sử dụng bất hợp pháp tính năng Bluetooth.

Kết nối Gear Fit với một thiết bị di động

Cài đặt Gear Fit Manager vào thiết bị di động và kết nối Gear Fit với thiết bị qua Bluetooth.



Bạn không thể cài đặt Gear Fit Manager vào thiết bị di động không có hỗ trợ đồng bộ hóa Gear Fit. Hãy đảm bảo rằng thiết bị di động của bạn tương thích với một Gear Fit.

1 **Gear Fit** Bật Gear Fit.

2 **Gear Fit** Hãy đọc các thông tin tải về trên cửa sổ thông báo và chạm vào ›. Các thông tin chi tiết về mẫu Gear Fit sẽ xuất hiện.

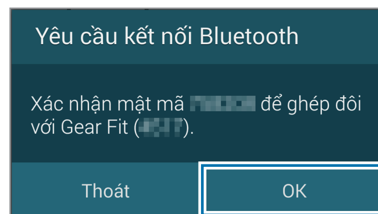
3 **Thiết bị di động** Tải về **Gear Fit Manager** từ **Samsung Apps**. Bạn cũng có thể vào trang ***apps.samsung.com/gearfit*** để tải về **Gear Fit Manager**.

4 **Thiết bị di động** Trên màn hình Ứng dụng, chạm vào **Gear Fit Manager**.

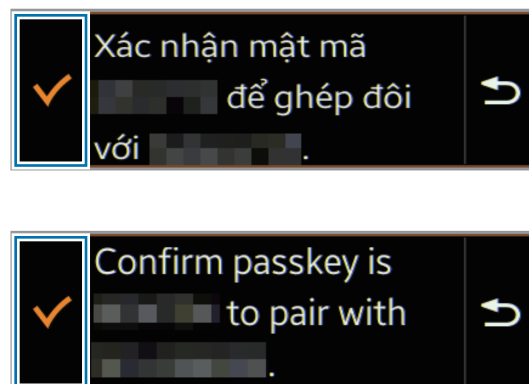
5 **Thiết bị di động** Chọn tên phiên bản Gear Fit (ví dụ: Gear Fit (0000)) đã xuất hiện ở Bước 2.



6 **Thiết bị di động** Khi cửa sổ **Yêu cầu kết nối Bluetooth** xuất hiện, chạm vào **OK**.



Gear Fit Khi cửa sổ kết nối mở ra, chạm vào ✓.





Ngôn ngữ hiển thị có thể khác đi tùy vào khu vực hoặc nhà cung cấp dịch vụ.

7 **Thiết bị di động** Cửa sổ **Cài đặt** sẽ mở ra.



Cửa sổ **Cài đặt** có thể không xuất hiện tùy vào phiên bản phần mềm.

8 **Thiết bị di động** Hãy đọc và đồng ý với các điều khoản và điều kiện và sau đó làm theo các hướng dẫn trên màn hình.

- Gear Fit Manager khởi động trên thiết bị di động.





- Hướng dẫn ứng dụng Gear Fit Manager mở ra.
- Bạn có thể điều chỉnh cấu hình Gear Fit trong Gear Fit Manager.

9 **Gear Fit** Chọn tay thuận và chạm vào ✓.

10 **Gear Fit** Hãy đọc các thông tin trên màn hình về ứng dụng pedometer (máy đếm bước chân) và chạm vào ✓.

- Khi các thiết bị được kết nối, màn hình khóa sẽ xuất hiện trên Gear Fit.





- Các phương pháp kết nối và chụp màn hình có thể khác nhau tuỳ theo loại thiết bị và phiên bản phần mềm của thiết bị.
- **Khi kết nối Gear Fit với một thiết bị di động khác**
  Nếu bạn muốn kết nối Gear Fit với một thiết bị di động mới mua hoặc lần đầu với một thiết bị di động khác, hãy cài đặt lại Gear Fit. Việc cài đặt lại Gear Fit sẽ xóa dữ liệu khỏi bộ nhớ máy. Sau khi cài đặt lại, bạn có thể kết nối Gear Fit với một thiết bị di động khác.



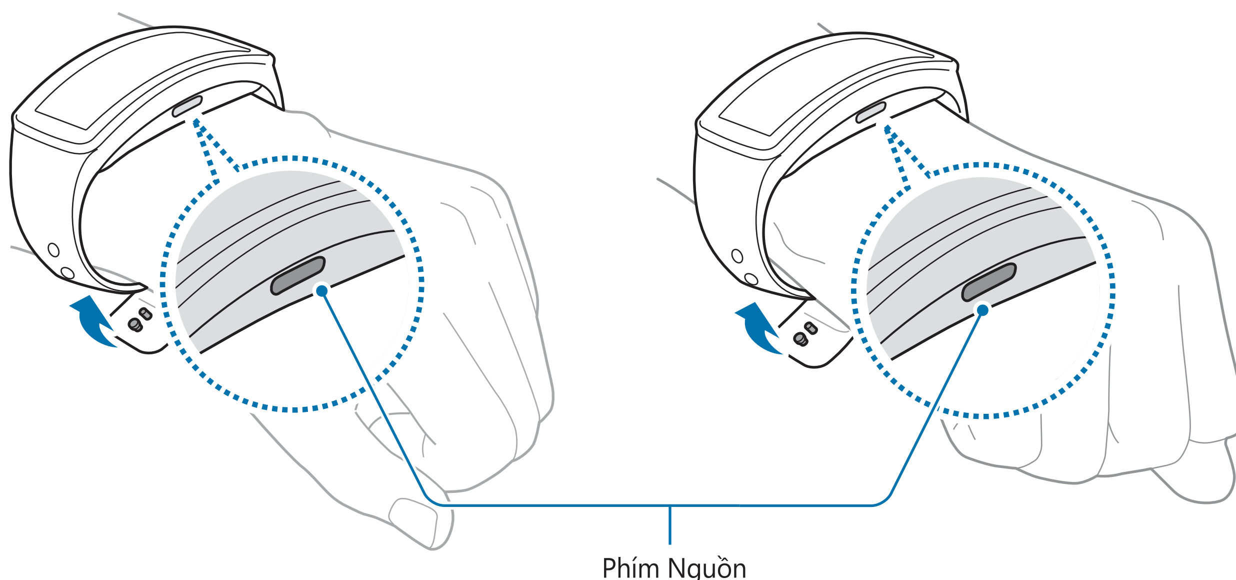
Nếu pin của Gear Fit đã hết hoàn toàn, hãy sạc pin trước khi kết nối Gear Fit với thiết bị di động. Không được kết nối Gear Fit với một thiết bị di động khác. Làm như vậy có thể dẫn đến mất dữ liệu.

Đeo Gear Fit

Mở chốt gài, luồn dây qua khóa và đeo vào cổ tay. Khi đo nhịp tim của bạn, hãy đeo thiết bị chặt xung quanh phần dưới cánh tay của bạn, chỉ trên cổ tay một chút. Xem thêm 'Đeo Gear Fit' để biết thêm chi tiết.



Không uốn cong dây đeo quá mức. Làm vậy có thể làm hỏng thiết bị.



Chọn cổ tay mà bạn sẽ đeo Gear Fit.

- Đeo Gear Fit trên cổ tay trái, chạm vào **Cài đặt** → **Hiển thị** → **Cổ tay đeo** → **Trái**.
- Đeo Gear Fit trên cổ tay phải, chạm vào **Cài đặt** → **Hiển thị** → **Cổ tay đeo** → **Phải**.



- Để thay đổi cài đặt cổ tay đeo thiết bị, hãy làm theo các hướng dẫn về cổ tay bạn sẽ đeo thiết bị.
- Nếu phím nguồn không đối diện với bàn tay bạn hoặc thiết bị được cài đặt để sử dụng ở tay kia, màn hình sẽ không hiển thị đúng.

Khóa và mở khóa Gear Fit

Khi không sử dụng, khóa Gear Fit để tránh các thao tác không mong muốn. Nhấn phím Nguồn trên màn hình khóa sẽ làm tắt màn hình và đặt Gear Fit vào chế độ khóa. Gear Fit tự động khóa khi không được sử dụng trong một thời gian nhất định.

Nhấn phím Nguồn thêm một lần nữa để mở khóa Gear Fit.

Điều chỉnh độ sáng của màn hình

Bạn có thể điều chỉnh độ sáng hiển thị trên Gear Fit cho phù hợp với môi trường xung quanh.

- Chạm hai lần vào màn hình bằng hai ngón tay và sau đó chạm vào ⊕ hoặc ⊖ để điều chỉnh độ sáng.
- Trên màn hình chờ, chạm vào **Cài đặt** → **Hiển thị** → **Độ sáng** sau đó điều chỉnh độ sáng.



Ở các điều kiện sáng như dưới ánh sáng mặt trời trực tiếp, bạn có thể cài đặt độ sáng màn hình Gear Fit đến mức tối đa để sử dụng **Chế độ ngoài trời**. Nếu màn hình vẫn tắt trong 5 phút, chế độ ngoài trời sẽ tự động được cài đặt lại về chế độ cài đặt mặc định.

Thông tin cơ bản

Xem trạng thái kết nối và trạng thái pin của thiết bị di động

Cuộn sang trái hoặc sang phải trên màn hình chờ và chạm vào **Cài đặt**. Các biểu tượng sau đây cung cấp thông tin về trạng thái của Gear Fit. Các biểu tượng này xuất hiện ở phía bên trái màn hình.

Biểu tượng	Ý nghĩa
	Thiết bị di động được kết nối
	Thiết bị di động bị ngắt kết nối
	Mức pin

Sử dụng màn hình cảm ứng

Chỉ sử dụng ngón tay để sử dụng màn hình cảm ứng.



- Không được để màn hình cảm ứng tiếp xúc với các thiết bị điện khác. Hiện tượng phóng tĩnh điện có thể làm hỏng màn hình cảm ứng.
- Để tránh làm hỏng màn hình cảm ứng, không chạm vào màn hình bằng bất cứ vật gì sắc nhọn hoặc không dùng ngón tay ấn quá mức lên màn hình.

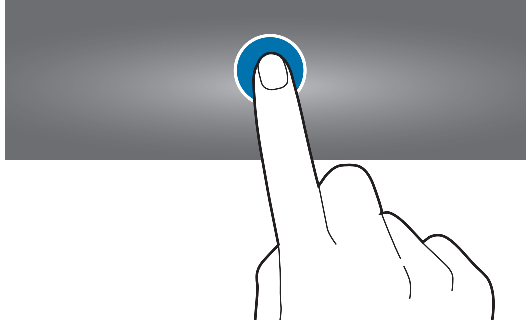


- Gear Fit không thể nhận biết đầu vào cảm ứng gần với các cạnh của màn hình, nằm ngoài khu vực đầu vào cảm ứng.
- Để màn hình cảm ứng ở chế độ chờ trong một thời gian dài có thể khiến máy bị hiện tượng dư ảnh (cháy màn hình) hoặc bóng ma. Tắt màn hình cảm ứng khi bạn không sử dụng Gear Fit.

Thao tác ngón tay

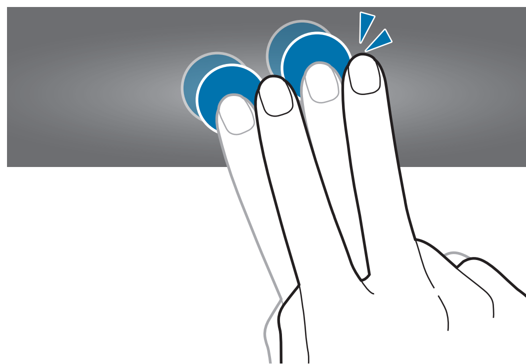
Chạm

Để mở một ứng dụng, để chọn một mục tùy chọn hoặc để nhấn phím trên màn hình, dùng một ngón tay chạm vào đó.



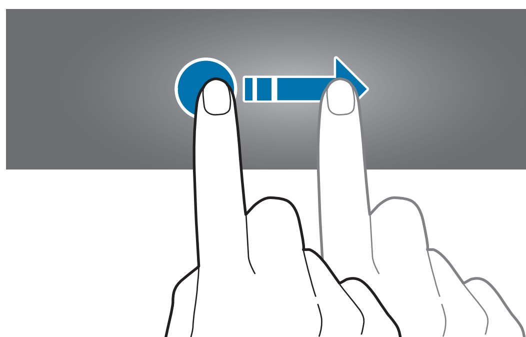
Chạm hai lần

Khi đang sử dụng Gear Fit, chạm hai lần vào bất kỳ vị trí nào trên màn hình bằng hai ngón tay để truy cập bảng điều chỉnh độ sáng. Bạn cũng có thể xem biểu tượng chỉ báo và lượng pin còn lại.



Kéo ngón tay

Kéo sang trái hoặc sang phải trên màn hình chờ hoặc màn hình Ứng dụng để xem một bảng khác.



Xem màn hình chờ

Xem màn hình chờ Gear Fit khi bạn kết nối nó với thiết bị di động. Màn hình hiển thị đồng hồ, widget, phím tắt và các tiện ích khác.

Màn hình chờ có thể có Đa cửa sổ. Để xem các cửa sổ khác, cuộn sang trái hoặc sang phải.



- Kết nối Gear Fit với thiết bị di động sau khi mua để cài đặt chính xác thời gian.
- Thời gian có thể không chính xác nếu tắt Gear Fit hoặc hết pin. Kết nối lại với thiết bị di động để cài đặt chính xác thời gian.

Cửa sổ màn hình chờ



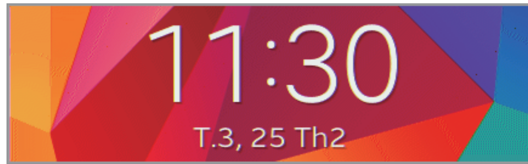


Các ứng dụng khả dụng và cách bố trí các ứng dụng có thể khác đi tùy vào phiên bản phần mềm.

Số	Ứng dụng hoặc tính năng
❶	**Đếm giờ** Sử dụng Gear Fit làm đồng hồ đếm ngược. **Bấm giờ** Đo và ghi thời gian đã trôi đi. **Giấc ngủ** Quản lý các mẫu giấc ngủ của bạn và ghi lại xem bạn cần ngủ trong bao lâu.
❷	**Máy đếm bước** Cài đặt mục tiêu và đếm số bước đi của bạn. **Tập thể dục** Đặt mục tiêu luyện tập và đo luyện tập bạn đã thực hiện và lượng calo đã đốt cháy. **Nhịp tim** Đo và lưu nhịp tim của bạn.
❸	**Đồng hồ** Xem ngày và thời gian hiện tại.
❹	**Thông báo** Luôn ở trạng thái cập nhật nhiều sự kiện khác nhau như tin nhắn mới, email mới hoặc cuộc gọi nhỡ trên thiết bị di động đã kết nối. • Bạn có thể nhận tối đa 100 thông báo trên Gear Fit. Khi số lượng thông báo đạt mức tối đa, các thông báo sẽ bị xóa theo thứ tự từ thông báo cũ nhất. **Điều khiển media** Chạy trình phát nhạc trên thiết bị di động đã kết nối và điều khiển phát nhạc bằng Gear Fit. **Cài đặt** Cấu hình Gear Fit bằng các mục cài đặt như nền khóa, cài đặt hiển thị và tính năng bluetooth.
❺	**Tìm thiết bị** Tìm thiết bị được kết nối.

Sử dụng màn hình Khóa

Trong khi đang sử dụng Gear Fit, hãy nhấn phím Nguồn để quay về màn hình Khóa.



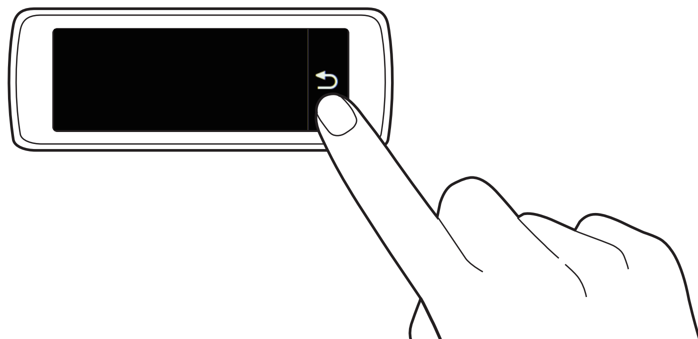
Sử dụng ứng dụng

Gear Fit có thể chạy nhiều ứng dụng. Trên màn hình chờ hoặc màn hình Ứng dụng, chạm vào một biểu tượng tắt hoặc biểu tượng ứng dụng để mở.

Trên màn hình Ứng dụng, cuộn sang trái hoặc sang phải để xem tất cả ứng dụng được cài đặt trên Gear Fit.

Trở về trang trước đó

Để trở lại trang trước đó, chạm vào ⮌ trong khi sử dụng các ứng dụng.



Xem cuộc gọi đến

Khi thiết bị di động được kết nối nhận một cuộc gọi đến, bạn có thể xem cuộc gọi trên Gear Fit. Hiển thị cuộc gọi để từ chối và gửi một tin nhắn từ chối.

Để từ chối một cuộc gọi, chạm vào khi có một cuộc gọi đến và kéo nó sang trái.

Để từ chối một cuộc gọi và gửi một tin nhắn từ chối, chạm vào khi có một cuộc gọi đến và kéo nó sang phải.



Bạn không thể sử dụng Gear Fit để đàm thoại qua điện thoại hoặc thực hiện các cuộc gọi.

Sử dụng các thông báo

Luôn ở trạng thái cập nhật nhiều sự kiện khác nhau như tin nhắn mới, email mới hoặc cuộc gọi nhỡ trên thiết bị di động đã kết nối.



- Bạn có thể nhận tối đa 100 thông báo trên Gear Fit. Khi số lượng thông báo đạt mức tối đa, các thông báo sẽ bị xóa theo thứ tự từ thông báo cũ nhất.
- Nếu một tin nhắn có chứa đoạn văn bản dài hoặc các đính kèm, hãy kiểm tra các thông tin chi tiết của tin nhắn trên thiết bị di động được kết nối của bạn.

Kiểm tra thông báo

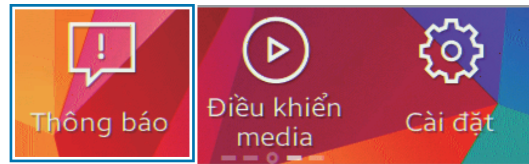
Kiểm tra thông báo ngay

Khi nhận được một thông báo, các thông tin về thông báo như kiểu và thời gian nhận xuất hiện trên màn hình. Khi xuất hiện thông báo, chạm vào tin nhắn để xem chi tiết. Một ví dụ về các thông báo của một tin nhắn được thể hiện trong hình dưới đây:

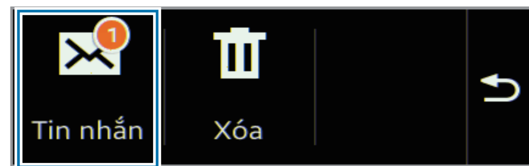


Kiểm tra các thông báo sau

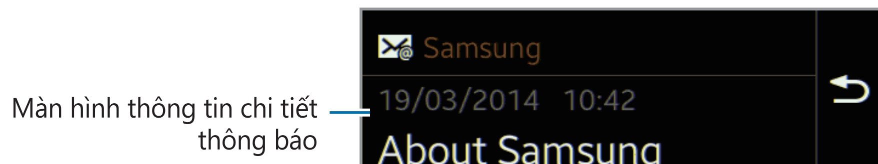
1 Trên màn hình chờ, chạm vào **Thông báo**.



2 Chọn một kiểu thông báo.

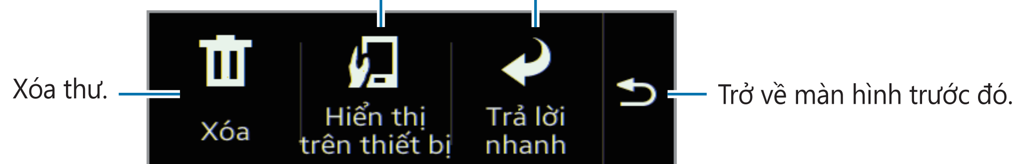


3 Chọn một thông báo để xem chi tiết.

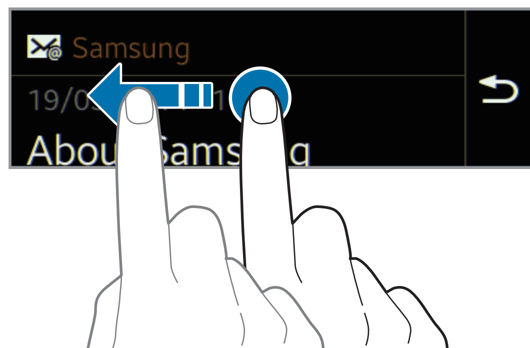


4 Trong chế độ xem chi tiết của thông báo, cuộn xuống để sử dụng các tính năng bổ sung.

Bạn có thể xóa các thông báo, hiển thị tin nhắn trên thiết bị di động hoặc trả lời tin nhắn.



5 Cuộn sang trái để xem các tin nhắn trước đó.





- Bạn có thể nhận các thông báo trên Gear Fit cho các mục đã chọn. Trên Gear Fit Manager, chạm vào **Thông báo** → **THÔNG BÁO GEAR** hoặc **THÔNG BÁO CHUNG** sau đó đánh dấu chọn các mục để chọn chúng.
- Nếu bạn cài đặt **Thông báo** → **Giới hạn thông báo** trên Gear Fit Manager, bạn sẽ không thể xem được các thông báo chi tiết trên Gear Fit. Khi **Giới hạn thông báo** được cài đặt, bạn vẫn có thể xem các thông báo đối với các cuộc gọi đến và chuông báo trên Gear Fit.
- Nếu bạn cài đặt **Thông báo** → **Giữ màn hình tắt** trên Gear Fit Manager, Gear Fit sẽ nhận được các thông báo khi màn hình vẫn tắt.

Nâng cấp Gear Fit

Gear Fit có thể được nâng cấp lên phiên bản phần mềm mới nhất. Hãy truy cập trang web của Samsung để nâng cấp phần mềm Gear Fit.

Nâng cấp bằng Samsung Kies

Tải về phiên bản Samsung Kies mới nhất từ website của Samsung. Khởi động Samsung Kies và kết nối Gear Fit với máy tính. Samsung Kies sẽ tự động nhận diện Gear Fit và hiển thị bản nâng cấp có sẵn trong một hộp thoại, nếu có. Nhấp chuột vào phím Cập nhật trong hộp thoại để bắt đầu nâng cấp. Tham khảo trang web Samsung để biết chi tiết cách nâng cấp.

1 Nhấp chuột vào **Cập nhật** trong hộp hội thoại để bắt đầu quá trình nâng cấp.

Nếu hộp hội thoại không xuất hiện tự động, nhấp vào tên Gear Fit trong danh mục **Thiết bị kết nối**, sau đó nhấp vào **Nâng cấp phần mềm**.

2 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn thành quy trình nâng cấp.

Khi đã hoàn thành việc nâng cấp, tin nhắn báo hoàn thành sẽ xuất hiện trên màn hình và Gear Fit sẽ tự động khởi động lại.



- Kiểm tra trạng thái pin Gear Fit trước khi nâng cấp phần mềm. Sạc đầy pin trước khi nâng cấp phần mềm.
- Không được tắt máy tính hoặc ngắt kết nối cáp USB trong khi Gear Fit đang được nâng cấp.
- Trong khi nâng cấp Gear Fit, không kết nối các thiết bị phương tiện khác vào máy tính. Làm như vậy có thể ảnh hưởng đến quá trình cập nhật.
- Trong khi nâng cấp Gear Fit, không khởi động các ứng dụng khác trên máy tính hoặc vận hành Gear Fit. Làm vậy có thể khiến máy tính bị quá tải.
- Nếu bạn không kết nối được với Internet trong khi đang nâng cấp phần mềm, hãy kiểm tra cáp LAN xem đã được kết nối đúng cách chưa. Sau đó thử lại lần nữa.
- Việc nâng cấp phần mềm sẽ chỉ tiếp tục khi Gear Fit của bạn được kết nối với máy tính đúng cách. Khi Gear Fit được kết nối đúng cách, và tên mẫu Gear Fit xuất hiện bên trái màn hình Samsung Kies.



Nếu nâng cấp phần mềm Gear Fit sẵn có trong Gear Fit Manager, một thông báo sẽ xuất hiện trên thiết bị di động khi nó được kết nối với Gear Fit. Làm theo hướng dẫn trên màn hình để hoàn thành quy trình nâng cấp. Bạn có thể nâng cấp Gear Fit lên phần mềm mới nhất một cách dễ dàng thông qua kết nối Bluetooth.

Ứng dụng

Đếm giờ

Sử dụng ứng dụng này để sử dụng Gear Fit như một bộ đếm ngược giờ.

1 Trên màn hình chờ, chạm vào **Đếm giờ**.

2 Thiết lập thời gian, sau đó chạm vào ▶.
Kéo ✕ sang phải khi chuông hẹn giờ kêu.

Bấm giờ

Sử dụng ứng dụng này để tính số thời gian đã trôi qua.

1 Trên màn hình chờ, chạm vào **Bấm giờ**.

2 Chạm vào ▶ để đếm thời gian một sự kiện.

- : Ghi thời gian đã trôi đi.
- : Kết thúc tính thời gian.
- : Xóa ghi chép thời gian.

Các ứng dụng quản lý sức khỏe

Sử dụng các ứng dụng bộ đếm bước chân, ngủ, luyện tập và đo nhịp tim để theo dõi và quản lý sức khoẻ và tình trạng thể chất của bạn.

Khi Gear Fit được đồng bộ với một ứng dụng S Health tương thích, bạn có thể sử dụng thêm nhiều tính năng khác. Các tính năng bổ sung bao gồm tính năng kiểm tra điều kiện thể lực và các ghi chép luyện tập của bạn, v.v.



Bộ đếm bước, Giấc ngủ, Luyện tập và Nhịp tim dùng cho mục đích giải trí, khỏe mạnh và tập thể dục chứ không sử dụng trong y tế. Trước khi sử dụng các ứng dụng này, hãy đọc kỹ các hướng dẫn. Tham vấn các chuyên gia y tế nếu bạn đang có các vấn đề về sức khỏe hoặc cần hỗ trợ y tế.

Trước khi bắt đầu tập luyện

Ứng dụng này có thể được dùng để giám sát bài tập của bạn. Trong khi hoạt động thể chất vừa phải như bước nhanh, đều an toàn với hầu hết mọi người thì các chuyên gia về sức khỏe đề nghị bạn nên trao đổi với bác sĩ của mình trước khi bắt đầu tập, đặc biệt là nếu bạn gặp phải bất kỳ điều kiện nào sau đây:

- Bệnh tim
- Hen suyễn hoặc bệnh về phổi
- Bệnh tiểu đường, bệnh về gan hoặc thận
- Viêm khớp

Bạn nên kiểm tra với bác sĩ xem bạn có các triệu chứng liên quan đến bệnh tim, phổi hay bệnh nguy hiểm nào đó như:

- Đau hoặc khó chịu phần ngực, cổ, hàm hoặc cánh tay trong quá trình thực hiện hoạt động thể chất.
- Chóng mặt hoặc mất ý thức.
- Khó thở đòi hỏi gắng sức ở mức độ nhẹ hoặc lúc nghỉ ngơi hoặc khi nằm xuống hoặc khi đi ngủ.
- Sưng cổ chân, đặc biệt là vào ban đêm.

- Tim đập bất thường hoặc tim đập nhanh hoặc mạnh.
- Đau nhức cơ khi đi lên cầu thang hoặc lên đồi và biến mất khi bạn nghỉ ngơi.

Đại học Y học Thể thao Hoa Kỳ khuyến cáo rằng bạn nên đi khám bác sĩ trước khi tập luyện mạnh nếu có hai hay nhiều điều sau:

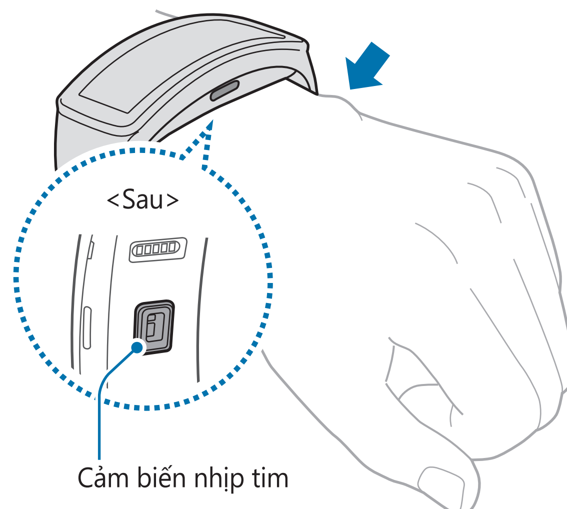
- Là đàn ông trên 45 tuổi hoặc là phụ nữ trên 55 tuổi.
- Gia đình có tiền sử bệnh tim trước tuổi 55.
- Có hút thuốc hoặc bỏ thuốc trong sáu tháng vừa qua.
- Không tập thể dục từ ba tháng trở lên.
- Thừa cân hoặc béo phì.
- Có huyết áp cao hoặc mức cholesterol cao.
- Giảm dung nạp glucose, hay còn gọi là tiền đái tháo đường.

Khi có nghi ngờ - Hãy kiểm tra ngay

Nếu bạn không chắc về tình trạng sức khỏe của bạn, có vài vấn đề về sức khỏe hay có thai, bạn nên trao đổi với bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình tập luyện mới. Làm việc với bác sĩ của bạn trước là cách tốt để lập kế hoạch cho chương trình tập luyện, đây là điều đúng đắn và an toàn đối với bạn. Hãy cân nhắc điều này ngay khi bạn bắt đầu muốn tập luyện dục.

Đeo Gear Fit

Khi đo nhịp tim của bạn, hãy đeo Gear Fit khít và chắc chắn vào phần cánh tay ngay bên trên cổ tay như minh họa trong hình dưới đây. Không được thắt Gear Fit quá chặt.





- Tính chính xác của bộ cảm biến nhịp tim có thể giảm tùy thuộc vào điều kiện đo lường và môi trường xung quanh.
- Chỉ sử dụng tính năng HR để đo nhịp tim.
- Không được nhìn trực tiếp vào ánh sáng của bộ cảm biến nhịp tim. Làm như vậy có thể làm giảm thị lực. Vui lòng đảm bảo trẻ em không nhìn trực tiếp vào ánh sáng.
- Nhiệt độ xung quanh lạnh có thể ảnh hưởng đến kết quả đo; trong mùa đông hoặc thời tiết lạnh, hãy giữ cơ thể ấm khi kiểm tra nhịp tim.
- Nhận chỉ số đo nhịp tim khi bạn ngồi hoặc nghỉ ngơi. Không di chuyển cơ thể khi đang đo nhịp tim. Làm như vậy có thể khiến cho nhịp tim của bạn được đo không chính xác.
- Nếu bạn nhận được kết quả quá khác so với nhịp tim dự kiến, hãy nghỉ ngơi trong khoảng 30 phút và sau đó đo lại.
- Việc hút thuốc hay uống rượu trước khi đo nhịp tim có thể khiến cho nhịp tim khác so với nhịp tim bình thường của bạn.
- Không nói chuyện, ngáp hoặc hít thở sâu trong khi đang đo nhịp tim. Làm như vậy có thể khiến cho nhịp tim của bạn được đo không chính xác.
- Vì cảm biến nhịp tim sử dụng ánh sáng để ước tính nhịp tim, tính chính xác của nó có thể thay đổi do các yếu tố vật lý ảnh hưởng đến sự hấp thụ và phản xạ ánh sáng, như tuần hoàn máu/huyết áp, tình trạng da và vị trí cũng như mật độ mạch máu. Ngoài ra, nếu nhịp tim của bạn quá cao hoặc quá thấp, kết quả đo có thể không chính xác.
- Người dùng có cổ tay mảnh có thể nhận được kết quả đo nhịp tim không chính xác khi thiết bị lỏng lẻo, làm cho ánh sáng phản xạ không đều. Nếu đo nhịp tim không hoạt động đúng, hãy điều chỉnh vị trí của cảm biến nhịp tim của thiết bị sang phải, trái, lên hoặc xuống trên cổ tay của bạn hoặc xoay thiết bị sao cho cảm biến nhịp tim áp sát vào mặt trong cổ tay của bạn.
- Nếu cảm biến nhịp tim bị bẩn, hãy lau cảm biến và thử lại lần nữa. Những vật cản giữa dây đeo thiết bị và cổ tay bạn, như lông tay, bụi hoặc các vật thể khác, có thể khiến ánh sáng phản xạ không đều. Vui lòng đảm bảo bạn loại bỏ các vật cản đó trước khi sử dụng.
- Nếu thiết bị của bạn nóng khi chạm vào, hãy tháo thiết bị cho đến khi nó nguội. Để da tiếp xúc với bề mặt nóng của thiết bị quá lâu có thể gây bỏng da.

Giấc ngủ

Sử dụng ứng dụng này để theo dõi các hình thái giấc ngủ của bạn và ghi lại thời gian bạn đã ngủ bằng cách phát hiện các di chuyển cơ thể trong khi bạn ngủ. Bạn có thể chuyển các ghi chép này sang thiết bị di động được kết nối.

Trước khi sử dụng ứng dụng này

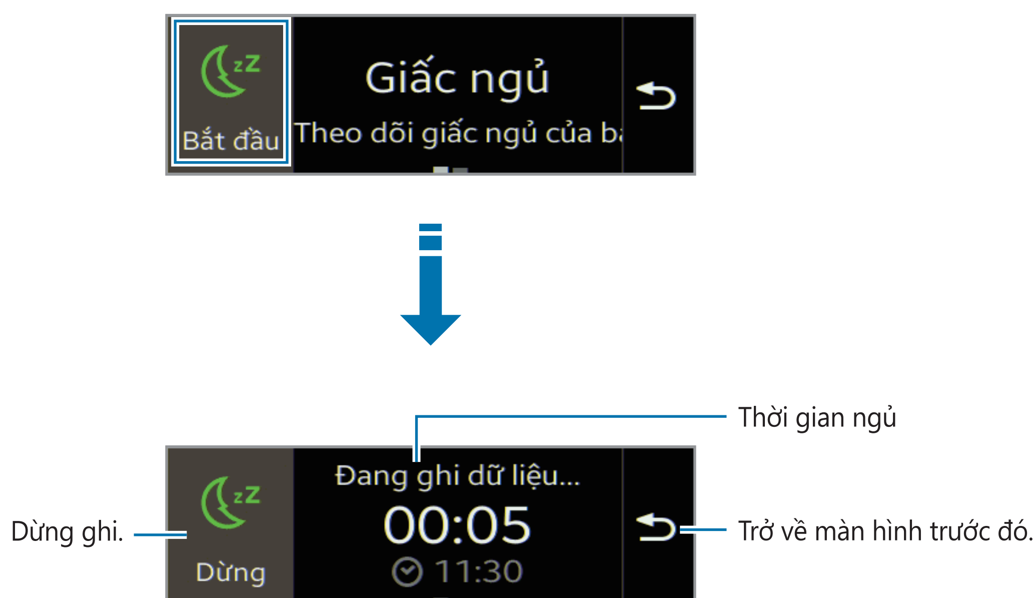
- Nếu bạn vừa mua hoặc cài đặt lại Gear Fit, hãy đọc thông tin trên màn hình về ứng dụng.
- Ứng dụng Ngủ theo dõi thời gian ngủ của bạn và các dịch chuyển cơ thể trong khi bạn đang ngủ.
- Để ghi lại trong thời gian bạn đang ngủ, chạm vào phím khởi động khi bạn đi ngủ và chạm vào phím dừng khi bạn thức dậy.
- Ứng dụng Ngủ có thể ghi được nhiều chu kỳ ngủ trong thời gian 24 giờ. Tất cả giấc ngủ mà ứng dụng phát hiện được trong khoảng thời gian ngủ được ghi lại và kết hợp thành tổng thời gian ngủ.

Ghi thời gian ngủ

1 Trên màn hình chờ, chạm vào **Giấc ngủ**.

2 Chạm vào **Bắt đầu**.

Thời gian ngủ xuất hiện trên màn hình khi bắt đầu ghi thời gian ngủ.



3 Chạm vào **Dừng** → ✓ để dừng ghi.

Sử dụng các tính năng phụ

Để sử dụng các tính năng bổ sung, cuộn sang trái trên màn hình Ngủ.



Máy đếm bước

Trên màn hình đếm bước, khởi động Máy đếm bước để đếm số bước đi của bạn và xem khoảng cách đã đi và số calo đã tiêu hao.

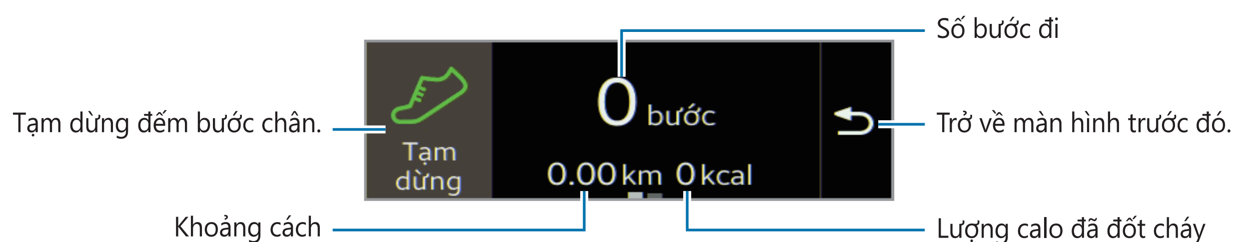
Trước khi sử dụng ứng dụng này

Máy đếm bước chân tự động bắt đầu đếm bước chân khi Gear Fit được kết nối với thiết bị di động.

Đếm bước

1 Trên màn hình chờ, chạm vào **Máy đếm bước**.

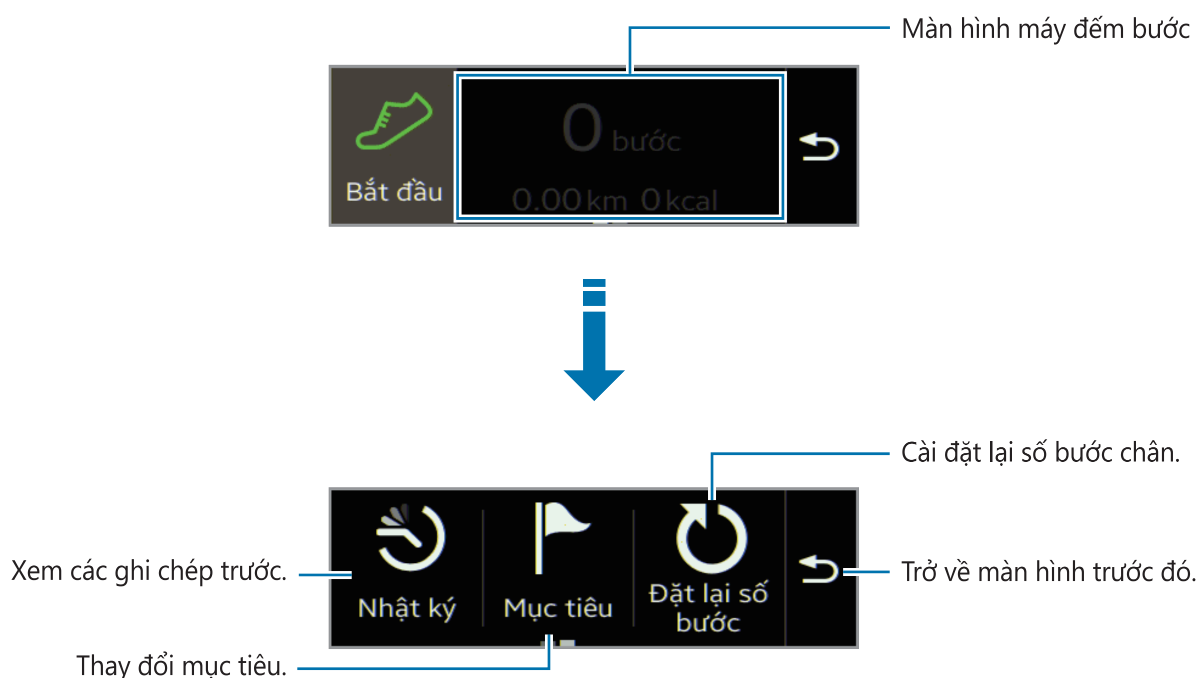
Bạn có thể xem các thông tin như đếm bước và lượng calo đốt cháy trên màn hình.



2 Chạm vào **Tạm dừng** để dừng đếm.

Sử dụng các tính năng bổ sung

Cuộn sang trái trên màn hình máy đếm bước để sử dụng các tính năng bổ sung.





- Bạn có thể thấy một độ trễ ngắn trong khi máy đếm bước giám sát các bước của bạn và sau đó hiển thị số bước chân của bạn.
- Khoảng cách đo được có thể khác với khoảng cách thực tế do những bước chân không đều, đi bộ tại chỗ và đi xung quanh.
- Nếu bạn sử dụng máy đếm bước trong khi đi bằng xe hơi hoặc tàu lửa, rung động có thể ảnh hưởng đến số bước chân của bạn.
- Chỉ lưu được các ghi chép được thực hiện trong ba mươi ngày gần nhất. Bạn có thể xem các dữ liệu trước đây trên thiết bị di động có cài đặt ứng dụng S Health.

Tập thể dục

Sử dụng ứng dụng này để cài đặt các mục tiêu ăn uống và lượng calo cũng như lập kế hoạch chương trình luyện tập của bạn. Hãy theo dõi việc luyện tập đã hoàn thành của bạn trong ngày và so sánh nó với mục tiêu tập luyện của bạn. Bạn cũng có thể ghi lại các thành tích tập luyện của mình trong một nhật ký.



Tính năng GPS của thiết bị di động được kết nối được sử dụng để kiểm tra thông tin, như độ cao và tốc độ khi bạn đang đạp xe hay đi bộ. Đảm bảo rằng Gear Fit và thiết bị di động luôn được kết nối trong khi sử dụng tính năng này.

Trong điều kiện thời tiết lạnh

- Tránh sử dụng thiết bị ở thời tiết lạnh. Nếu có thể, hãy sử dụng thiết bị ở trong nhà.
- Nếu bạn sử dụng thiết bị ngoài trời trong thời thiết lạnh, hãy che Gear Fit bằng tay áo của bạn trước khi sử dụng.
- Hãy đo nhịp tim trước khi bắt đầu tập thể dục. Nếu bạn đo nhịp tim khi đang tập thể dục, kết quả đo có thể không chính xác.
- Nếu bạn vừa mua hoặc cài đặt lại Gear Fit, hãy đọc thông tin trên màn hình về ứng dụng và tạo hồ sơ cho mình. Khi tạo một hồ sơ, bạn có thể đăng ký nhịp tim tối đa tự động hoặc thủ công.

  Nhịp tim tối đa là nhịp tim nhanh nhất mà một người có thể có được trong suốt quá trình luyện tập. Nếu bạn biết nhịp tim tối đa của mình, hãy nhập nó thủ công. Nếu thiết bị được cài đặt để nhập nhịp tim tự động, Gear Fit sẽ tính toán nhịp tim sử dụng công thức ‘210–0,65 x số tuổi’.

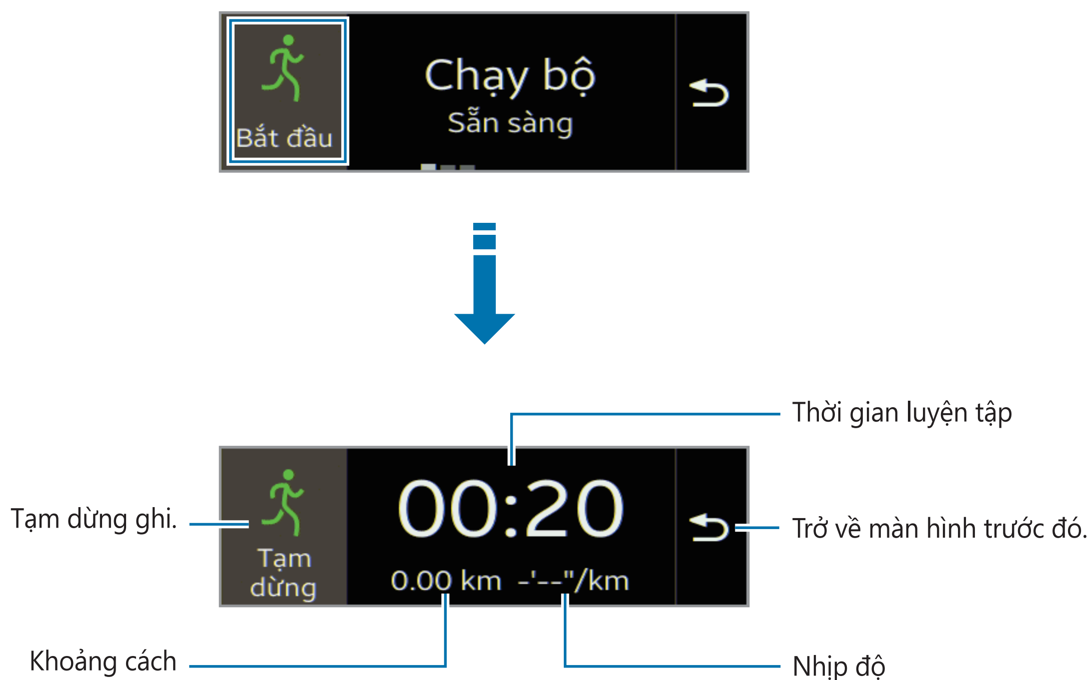
Theo dõi thông tin luyện tập

1 Trên màn hình chờ, chạm vào **Tập thể dục**.

2 Chọn một kiểu tập thể dục để theo dõi. Bạn có thể chọn từ **Chạy bộ**, **Đi bộ**, **Đạp xe** hoặc **Leo núi**.

3 Chạm vào **Bắt đầu** để bắt đầu theo dõi.

Bạn có thể xem các thông tin như thời gian tập và khoảng cách tập trên màn hình.



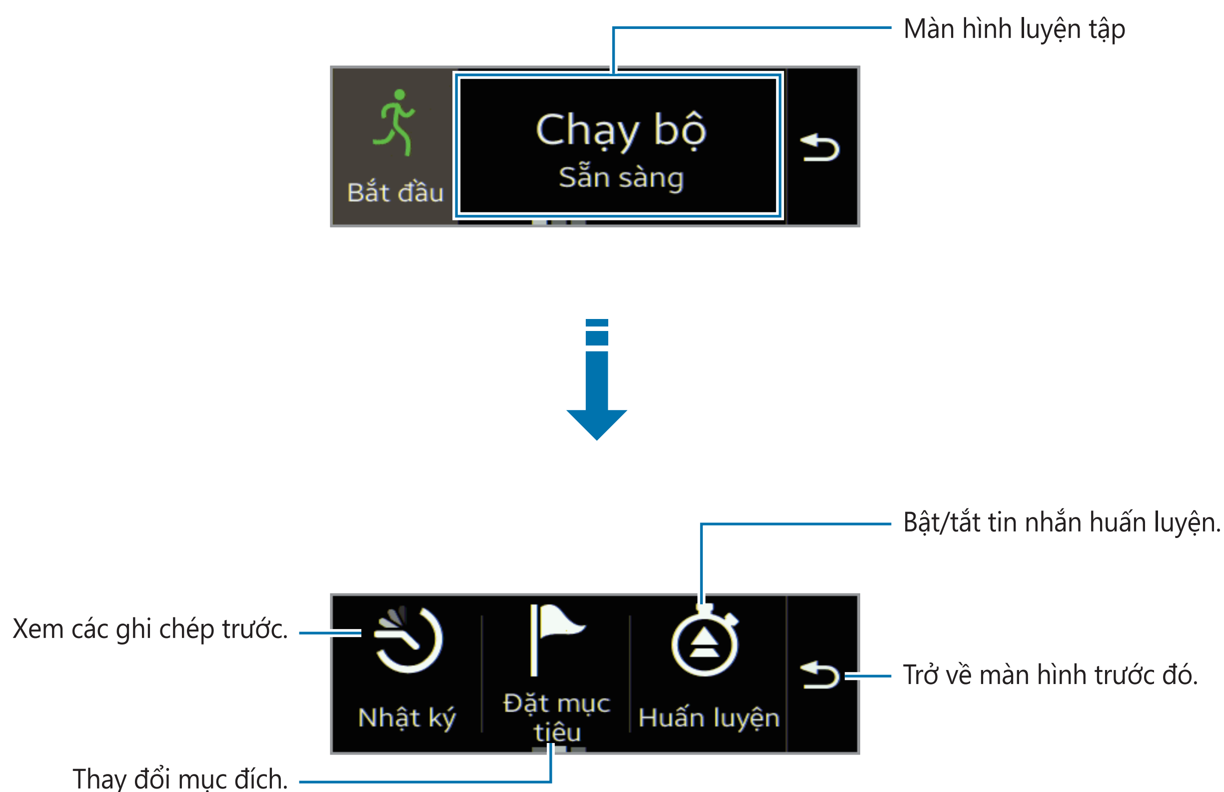
4 Chạm vào **Tạm dừng** → **Dừng** để dừng theo dõi thông tin luyện tập của bạn.

Ghi chép luyện tập của bạn xuất hiện trên màn hình.

5 Cuộn lên hoặc xuống để xem các đoạn ghi.

Sử dụng các tính năng bổ sung

Cuộn sang trái trên màn hình luyện tập để sử dụng các tính năng bổ sung.





- Để xem các tính năng bổ sung, cuộn sang trái trên màn hình tính năng bổ sung.
- Chỉ lưu được các ghi chép được thực hiện trong ba mươi ngày gần nhất. Bạn có thể xem các dữ liệu trước đây trên thiết bị di động có cài đặt ứng dụng S Health.

Sử dụng tính năng huấn luyện khi đang tập trong chế độ chạy bộ

Sử dụng tính năng huấn luyện cá nhân để luyện tập an toàn và hiệu quả. Bạn sẽ nhận được những lời khuyên huấn luyện ở thời gian thực giúp bạn có được chế độ luyện tập an toàn và hiệu quả để duy trì sức khoẻ của bạn.

Giới thiệu về tính năng huấn luyện

Tính năng huấn luyện gồm công nghệ Firstbeat để cung cấp các hướng dẫn luyện tập đã cá nhân hóa. Firstbeat sử dụng phân tích Hiệu quả tập luyện (TE) đo vận động thể chất lũy kế trong suốt một bài luyện tập và đánh giá tác động lên sức khỏe của bạn. Các mức Hiệu quả tập luyện được dựa trên hồ sơ thể chất của bạn và thông tin nhịp tim được ghi lại trong quá trình bạn luyện tập. Mức Hiệu quả tập luyện của bạn tăng lên khi bạn thực hiện các bài tập hiệu quả và tính năng huấn luyện sử dụng Hiệu quả tập luyện để cung cấp phản hồi tới bạn.

Phản hồi được cung cấp bởi tính năng này thông qua các nhắc nhở như ‘tăng tốc’, ‘duy trì tốc độ’ và ‘chậm lại’. Khi bạn bắt đầu sử dụng tính năng huấn luyện, nó sẽ ước tính mức Hiệu quả tập luyện phù hợp dựa vào hồ sơ của bạn. Khi luyện tập, nó sẽ phân tích lịch sử luyện tập của bạn và cung cấp các hướng dẫn đã cá nhân hóa sâu hơn. Một bài luyện tập điển hình có thể bắt đầu ở cường độ thấp hơn và tăng nhanh về cường độ về cuối bài.

Để biết thêm thông tin, hãy ghé thăm trang web *www.firstbeat.fi/te*.



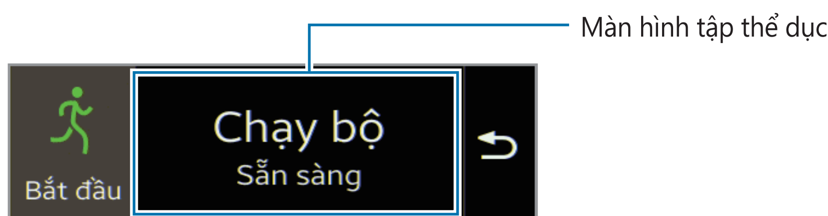


Gear Fit đo nhịp tim của bạn bằng cảm ứng đo nhịp tim. Tính năng này có thể không hoạt động đúng nếu cảm ứng nhịp tim của bạn bị dính mồ hôi hoặc vị trí của nó bị thay đổi trong quá trình luyện tập.



Để có được kết quả tốt nhất, hãy sử dụng tính năng huấn luyện khi bạn luyện tập trong nhà.

1 Trên màn hình chờ, chạm vào **Tập thể dục** → **Chạy bộ**.



2 Cuộn sang trái trên màn hình đang chạy, sau đó chạm vào **Huấn luyện** → ☑.

3 Nhấp **Huấn luyện** và sau đó chạm vào ✓.

Bạn có thể cài đặt Hiệu quả tập luyện, thời gian tập và nhịp tim tối đa.

Nội dung dưới đây mô tả từng mức Hiệu quả tập luyện:

- **Dễ**: Duy trì sức khỏe chung và cải thiện độ dẻo dai của bạn.
- **Vừa**: Duy trì mức sức khỏe cơ bản và cải thiện độ dẻo dai tim mạch của bạn.
- **Cải thiện**: Cải thiện mức sức khỏe cơ bản và độ dẻo dai tim mạch của bạn.



- Nếu bạn luyện tập trong một thời gian ngắn hơn thời gian đã chỉ định cho Hiệu quả tập luyện, cường độ luyện tập sẽ tăng lên để đạt được Hiệu quả tập luyện đó.
- Nếu bạn cảm thấy đau hoặc không thoải mái, hãy dừng ngay và tham vấn chuyên gia y tế.

4 Chạm vào ↩.

Cài đặt đã hoàn tất.

5 Chạm vào **Bắt đầu**.

Bắt đầu đo nhịp tim. Bắt đầu chạy khi đã đo xong. Bạn có thể xem các thông tin như thời gian luyện tập và khoảng cách trên màn hình.

6 Khi kết thúc chạy, chạm vào **Tạm dừng** → **Dừng** để dừng theo dõi thông tin luyện tập của bạn.

Nhịp tim

Sử dụng tính năng này để đo và ghi lại nhịp tim hiện tại của bạn. Bạn có thể lập kế hoạch và điều chỉnh tập luyện dựa trên nhịp tim đã được ghi lại.



- Tính năng đo nhịp tim của thiết bị không thể được sử dụng cho các chẩn đoán lâm sàng hoặc y tế.
- Để có được kết quả đo chính xác hơn, hãy đo nhịp tim khi cơ thể bạn đang đứng yên. Để đo nhịp tim trong khi đang luyện tập, hãy sử dụng tính năng luyện tập.

Để có kết quả tốt nhất khi đo nhịp tim của bạn

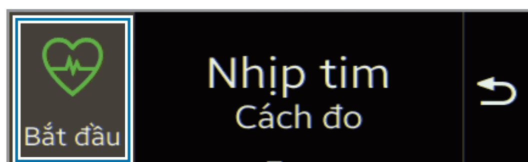
- Trước khi đo, hãy giữ ấm cơ thể và nghỉ ngơi trong 5 phút.
- Không di chuyển cơ thể khi đang đo.
- Xem thêm ‘Đeo Gear Fit’ để biết thêm chi tiết.

Đo nhịp tim

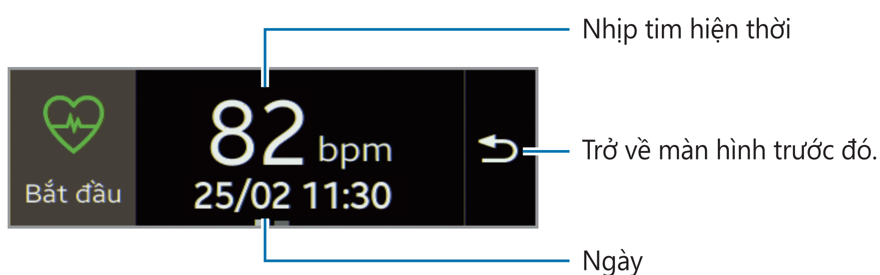
1 Trên màn hình chờ, chạm vào **Nhịp tim**.

2 Chạm vào **Bắt đầu** để bắt đầu đo nhịp tim của bạn.

Biểu tượng xuất hiện và nhấp nháy trên màn hình khi bắt đầu đo nhịp tim. Thiết bị sẽ tiến hành đo. Sau đó, sau một lát ngừng lại, nhịp tim của bạn sẽ hiển thị trên màn hình.

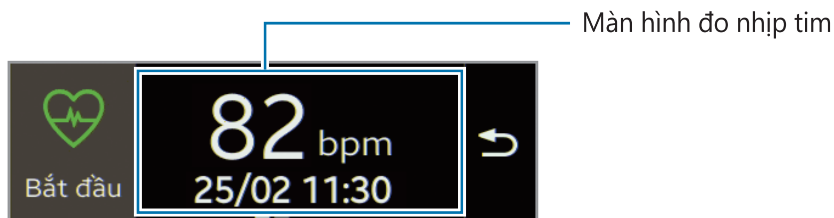






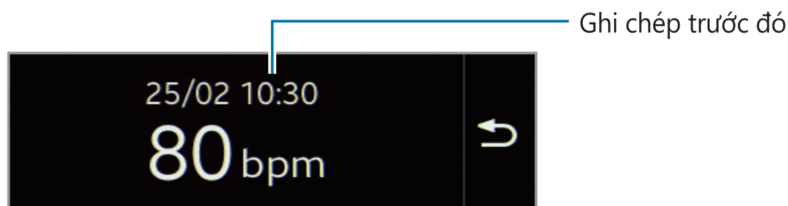
Xem các ghi chép trước

1 Cuộn sang trái trên màn hình đo nhịp tim.



2 Chạm vào **Nhật ký**.

3 Cuộn sang trái hoặc phải để xem các ghi chép nhịp tim trước đó.





Bạn có thể lưu bản ghi có độ dài đến ba mươi giây. Bạn có thể xem các dữ liệu trước đây trên thiết bị di động có cài đặt ứng dụng S Health.

Điều khiển media

Sử dụng ứng dụng này để phát và điều khiển các file phương tiện. Bạn có thể chạy trình phát nhạc trên thiết bị di động đã kết nối và điều khiển phát lại nhạc bằng Gear Fit. Đối với các file phương tiện khác, trước tiên bắt đầu phát trên thiết bị di động. Bạn có thể kiểm soát việc phát lại file đang được phát hiện tại từ Gear Fit.

1 Trên màn hình chờ, chạm vào **Điều khiển media**.

2 Chạm vào ⏯ để phát một file media trên thiết bị di động được kết nối.



Tìm thiết bị của bạn

Sử dụng ứng dụng này để tìm thiết bị di động đã kết nối.

1 Trên màn hình chờ, chạm vào **Tìm thiết bị**.

2 Chạm vào 🔍.

Thiết bị di động sẽ phát ra âm thanh, rung và bật sáng màn hình.

Kéo ❌ ra ngoài vòng tròn lớn trên thiết bị được kết nối hoặc chạm vào ■ trên Gear Fit.



Tính năng này chỉ khả dụng khi Gear Fit và thiết bị di động đã được kết nối.

Cài đặt

Đồng hồ

Thay đổi kiểu đồng hồ sẽ hiển thị trên màn hình Đồng hồ.

Trên màn hình chờ, chạm vào **Cài đặt** → **Đồng hồ**.

Cuộn sang trái hoặc phải và chọn kiểu đồng hồ mong muốn.

Hình nền

Thay đổi màu màn hình chờ hoặc cài đặt một ảnh làm hình nền cho màn hình chờ.

Trên màn hình chờ, chạm vào **Cài đặt** → **Hình nền**.

Hiển thị

Thay đổi cài đặt hiển thị.

Trên màn hình chờ, chạm vào **Cài đặt** → **Hiển thị**.

- **Độ sáng**: Điều chỉnh độ sáng của màn hình.
- **Cổ tay đeo**: Cài đặt bàn tay bạn thường đang đeo Gear Fit.
- **Xoay màn hình**: Cài đặt hướng màn hình cho màn hình Gear Fit.
- **T.gian sáng m.hình**: Cài đặt khoảng thời gian mà Gear Fit đợi trước khi tắt sáng màn hình.
- **Cỡ b.tượng mhchờ**: Bạn có thể điều chỉnh kích thước các biểu tượng trên màn hình chờ.

- **Cỡ chữ**: Thay đổi kiểu chữ và kích thước chữ cho văn bản hiển thị các thông báo.
- **Thao tác đánh thức**: Cài đặt Gear Fit để bật và hiển thị một màn hình được thiết lập bằng cách sử dụng cử chỉ. Nâng tay cầm Gear Fit lên và nhìn vào màn hình Gear Fit trong vài giây. Màn hình sẽ bật và màn hình được cài đặt trước sẽ xuất hiện.

Bluetooth

Cấu hình cài đặt cho tính năng Bluetooth.

Trên màn hình chờ, chạm vào **Cài đặt** → **Bluetooth**.

- **Bluetooth**: Bật hoặc tắt tính năng Bluetooth.
- **Hiển thị**: Cài đặt Gear Fit để xuất hiện trên các danh sách của các thiết bị khác khi chúng tìm kiếm các thiết bị Bluetooth.

Chế độ chặn

Chặn tất cả thông báo ngoại trừ thông báo báo thức và hẹn giờ.

Trên Màn hình chờ, chạm vào **Cài đặt** → **Chế độ chặn** và sau đó chọn một tùy chọn.

Nhấn hai lần

Cài đặt ứng dụng cho phép mở ngay ứng dụng khi bạn nhấn phím Nguồn hai lần.

Trên màn hình chờ, chạm vào **Cài đặt** → **Nhấn hai lần** và chọn một tùy chọn.

Hồ sơ

Tạo một hồ sơ bằng cách nhập thông tin của bạn như giới tính và kích thước cơ thể.

Trên màn hình chờ, chạm vào **Cài đặt** → **Hồ sơ** và chọn một tùy chọn.

Khóa bảo mật

Trên màn hình chờ, chạm vào **Cài đặt** → **Khóa bảo mật**.

- **PIN**: Bật hoặc tắt tính năng khóa riêng tư bằng cách cài đặt mã PIN với ít nhất bốn chữ số. Bạn có thể mở khóa màn hình Gear Fit bằng cách nhập mã số PIN khi thiết bị di động và Gear Fit bị ngắt kết nối.
- **Không dùng**: Tắt tính năng khóa riêng tư.
- **Trợ giúp**: Truy cập thông tin trợ giúp về việc sử dụng tính năng khóa riêng tư.

Đặt lại Gear Fit

Khôi phục cài đặt của bạn về các giá trị mặc định của nhà sản xuất và xóa toàn bộ dữ liệu. Các ứng dụng mặc định không xóa được.

Trên màn hình chờ, chạm vào **Cài đặt** → **Đặt lại Gear Fit**.



Khi kết nối Gear Fit với một thiết bị di động khác

Nếu bạn muốn kết nối Gear Fit với một thiết bị di động mới mua hoặc lần đầu với một thiết bị di động khác, hãy cài đặt lại Gear Fit. Việc cài đặt lại Gear Fit sẽ xóa dữ liệu khỏi bộ nhớ máy. Sau khi cài đặt lại, bạn có thể kết nối Gear Fit với một thiết bị di động khác.

Thông tin Gear Fit

Trên màn hình chờ, chạm vào **Cài đặt** → **Thông tin Gear Fit**.

- **Giới thiệu Gear Fit**: Truy cập thông tin về Gear Fit.
- **Giấy phép nguồn mở**: Bạn có thể xem thông tin về giấy phép nguồn mở.

Gear Fit Manager

Khởi động Ứng dụng Gear Fit Manager

Ứng dụng này cho phép bạn kết nối với một thiết bị di động và tùy chỉnh cài đặt và ứng dụng Gear Fit của bạn. Đồng thời, bạn có thể sử dụng nó để truy cập vào các tính năng thiết bị di động của bạn.

Trên màn hình Ứng dụng của thiết bị di động được kết nối, chạm vào **Gear Fit Manager**.



Một số tính năng có thể không có sẵn tùy thuộc vào loại thiết bị di động được kết nối.

Cấu hình cài đặt Gear Fit

Truy cập thông tin về Gear Fit và cập nhật phần mềm Gear Fit.

Chạm vào tên Gear Fit trong danh sách **THIẾT BỊ ĐÃ GHÉP NỐI** trên màn hình Gear Fit Manager và sử dụng các tính năng sau đây:

- **Kết nối** / **Ngắt kết nối**: Kết nối hoặc ngắt kết nối Gear Fit.
- **Đổi tên**: Đổi tên của Gear Fit.
- **Số kiểu**: Xem thông tin chi tiết đời máy của Gear Fit.
- **Phiên bản phần mềm**: Cập nhật phần mềm mới nhất cho Gear Fit.

Kiểu màn hình chờ

Thay đổi cài đặt màn hình chờ của Gear Fit.

Chạm vào **Kiểu màn hình chờ** trên màn hình Gear Fit Manager.

Hình nền

Thay đổi màu sắc của màn hình chờ. Hoặc cài đặt ảnh hoặc hình ảnh được lưu trong thiết bị di động làm hình nền cho màn hình chờ của Gear Fit.

Chạm vào **Hình nền** trên màn hình Gear Fit Manager. Chọn hình nền mong muốn và nó sẽ tự động áp dụng vào màn hình chờ Gear Fit.

Đồng hồ

Bạn có thể thay đổi kiểu đồng hồ hiển thị trên màn hình đồng hồ.

Chạm vào **Đồng hồ** trên màn hình Gear Fit Manager. Chọn loại đồng hồ mong muốn.

Để cấu hình các thông tin chi tiết trên màn hình đồng hồ, chạm vào ⚙ gần danh sách đồng hồ và chọn một mục.

Bố trí

Thay đổi thứ tự các ứng dụng xuất hiện trên màn hình chờ.

Chạm vào **Bố trí** trên màn hình Gear Fit Manager. Chạm và giữ một ứng dụng sau đó kéo đến vị trí mới.

S Health

Bạn có thể truyền các ghi chép S Health được lưu trên Gear Fit sang thiết bị di động được kết nối.

Để cài đặt thời gian giữa các lần gửi file, trên màn hình Gear Fit Manager, chạm vào ⚙ gần **S Health** và chạm vào **Chu kỳ chuyển của máy đếm bước**. Chạm vào **Truyền ngay** để gửi một file đi ngay lập tức.

Thông báo

Cập nhật nhiều sự kiện khác nhau, như cuộc gọi nhỡ hay tin nhắn mới, của thiết bị di động đã kết nối.

Trên màn hình Gear Fit Manager, chạm vào **Thông báo**, kéo công tắc **Thông báo** sang phải và chọn các mục.

- **Giới hạn thông báo**: Cài đặt để các thông báo, như các cuộc gọi hay tin nhắn, không được thông báo qua Gear Fit.
- **Chuyển tiếp thông minh**: Cài đặt thiết bị di động của bạn thông báo ngay lập tức khi có các thông báo mới khi bạn vừa nhấc nó lên. Đồng thời, Gear Fit sẽ được thông báo về các tin nhắn mới hoặc các cuộc gọi nhỡ.



- Tính năng này chỉ khả dụng khi màn hình Gear Fit đang bật.
- Một số thiết bị không hỗ trợ tính năng này.
- Thiết bị di động trước hết phải được mở khóa để xem các chi tiết khi màn hình bị khóa.

- **Xem trước tin nhắn**: Cài đặt các cửa sổ pop-up để hiển thị tên ứng dụng hoặc nội dung.
- **Giữ màn hình tắt**: Cài đặt để nhận các thông báo với màn hình tắt.
- **CẢNH BÁO TỨC THÌ CHO GEAR**: Cài đặt các mục được nhận trực tiếp trên Gear Fit.
- **THÔNG BÁO GEAR**: Cài đặt các mục để được thông báo trên Gear Fit.
- **THÔNG BÁO CHUNG**: Cài đặt các ứng dụng được thông báo trên Gear Fit.

Cài đặt

Sử dụng ứng dụng này để cấu hình Gear Fit và cài đặt các tùy chọn ứng dụng khác.

Trên màn hình Gear Fit Manager, chạm vào **Cài đặt**.

Cài đặt phím Nguồn

Cài đặt các hành động được thực hiện khi bạn nhấn phím Nguồn của Gear Fit hai lần.

Trên màn hình Cài đặt, chạm vào **Nhấn phím nguồn hai lần** và chọn một tuỳ chọn.

Bật tính năng khóa tự động

Cài đặt thiết bị di động khóa tự động khi ngắt kết nối khỏi Gear Fit của bạn.

Trên màn hình Cài đặt, đánh dấu chọn **Tự động khóa**.

Chạm vào **Tiếp tục**, vẽ một hình bằng cách nối bốn điểm hoặc nhiều hơn sau đó vẽ lại mẫu đó để xác nhận. Khi ngắt kết nối Gear Fit khỏi thiết bị di động, bạn phải vẽ hình mẫu để mở khóa màn hình thiết bị di động.

Màn hình của thiết bị di động sẽ tự động mở khóa khi Gear Fit được kết nối với thiết bị di động.



Một số ứng dụng không hỗ trợ tính năng này.

Cài đặt thao tác mở khóa

Cài đặt Gear Fit để nhận diện thao tác của bạn để mở Gear Fit và hiển thị đồng hồ hoặc trang cuối bạn đã truy cập khi màn hình tắt.

Trên màn hình Cài đặt, chạm vào **Thao tác đánh thức**, sau đó kéo công tắc **Thao tác đánh thức** sang phải. Để chọn một màn hình cài đặt trước khi màn hình bật, chạm vào **Chức năng chọn màn hình đã bật**.

Để mở Gear Fit, nâng tay cầm Gear Fit lên và nhìn vào màn hình Gear Fit trong vài giây. Màn hình sẽ bật và màn hình được cài đặt trước sẽ xuất hiện.

Cài đặt tin nhắn khẩn cấp

Trong trường hợp khẩn cấp, bạn có thể gửi một tin nhắn có bao gồm vị trí hiện tại của bạn cho người nhận chỉ định.

Trên màn hình Cài đặt, chạm vào **Gửi tin nhắn trợ giúp**, sau đó kéo **Gửi tin nhắn trợ giúp** sang phải. Sau đó, đọc và đồng ý với các điều khoản và điều kiện.

Bạn có thể gửi tin nhắn khẩn cấp bằng cách nhấn phím Nguồn ba lần.



Một số ứng dụng không hỗ trợ tính năng này.

Cài đặt các danh bạ khẩn cấp

Đặt danh bạ để gửi tin nhắn đến người nhận trong trường hợp khẩn cấp.

Trên màn hình Cài đặt, chạm vào **Quản lý danh bạ ưu tiên** → **Tạo danh bạ ưu tiên** → **Tạo danh bạ mới** hoặc **Chọn từ danh bạ**. Bạn có thể tạo một danh bạ mới hoặc chọn từ danh bạ.



Một số ứng dụng không hỗ trợ tính năng này.

Quản lý tin nhắn từ chối

Tạo và quản lý tin nhắn từ chối khi từ chối một cuộc gọi tới.

Trên màn hình Cài đặt, chạm vào **Sửa t.nhắn từ chối c.gọi**.

Để soạn tin nhắn, chạm vào +. Để sửa tin nhắn, chạm vào tin nhắn.

Quản lý các mẫu tin nhắn

Tạo và quản lý các mẫu tin nhắn để trả lời các tin nhắn một cách dễ dàng.

Trên màn hình Cài đặt, chạm vào **Sửa mẫu tin nhắn**.

Để tạo một mẫu tin nhắn mới, chạm vào +. Để chỉnh sửa mẫu văn bản, chạm vào tin nhắn.

Xem giấy phép nguồn mở

Bạn có thể xem các thông tin giấy phép nguồn mở.

Trên màn hình Cài đặt, chạm vào **Giấy phép nguồn mở**.

Xem phiên bản Gear Fit Manager

Xem thông tin về phiên bản Gear Fit Manager trong **Phiên bản Gear Fit Manager**.

Khắc phục sự cố

Trước khi liên hệ với Trung tâm bảo hành của Samsung, vui lòng thử những giải pháp sau đây. Một số trường hợp có thể không áp dụng được cho Gear Fit của bạn.

Gear Fit của bạn không bật

Khi pin đã hết hoàn toàn, Gear Fit của bạn sẽ không thể bật lên. Hãy sạc đầy pin trước khi bật Gear Fit.

Màn hình cảm ứng phản hồi chậm hoặc không chính xác

- Nếu bạn có dán màng bảo vệ hoặc có gắn phụ kiện tùy ý vào màn hình cảm ứng, màn hình cảm ứng có thể hoạt động không chuẩn.
- Nếu bạn có mang bao tay, nếu tay bạn không sạch sẽ khi chạm vào màn hình hoặc nếu bạn dùng các vật thể sắc bén hoặc dùng đầu ngón tay chạm vào màn hình, màn hình cảm ứng có thể bị lỗi.
- Màn hình cảm ứng có thể bị hỏng trong điều kiện ẩm ướt hoặc khi bị dính nước.
- Khởi động lại Gear Fit để loại bỏ lỗi phần mềm tạm thời.
- Đảm bảo rằng phần mềm Gear Fit của bạn đã được nâng cấp lên phiên bản mới nhất.
- Nếu màn hình cảm ứng bị trầy xước hoặc bị hỏng, hãy đến Trung tâm bảo hành của Samsung.

Gear Fit của bạn bị treo hoặc có lỗi nghiêm trọng

Nếu Gear Fit của bạn bị đơ hoặc treo, bạn có thể cần phải tắt các ứng dụng và bật lại thiết bị để phục hồi chức năng cho Gear Fit. Nếu Gear Fit của bạn bị treo và không phản ứng, nhấn và giữ phím Nguồn lâu hơn 7 giây để khởi động lại.

Nếu vẫn không giải quyết được vấn đề, thực hiện khôi phục lại cài đặt gốc. Trên màn hình chờ, chạm vào **Cài đặt** → **Đặt lại Gear Fit** → ✓. Trước khi khôi phục lại cài đặt gốc, hãy nhớ sao lưu toàn bộ dữ liệu quan trọng lưu trong Gear Fit.

Nếu vẫn chưa giải quyết được vấn đề, liên hệ với Trung tâm bảo hành của Samsung.

Một thiết bị Bluetooth khác không thể định vị được Gear Fit của bạn

- Đảm bảo đã bật tính năng không dây Bluetooth trên Gear Fit của bạn.
- Khởi động lại Gear Fit của bạn và thử lại.
- Đảm bảo rằng Gear Fit của bạn và thiết bị Bluetooth khác nằm trong phạm vi kết nối Bluetooth (10 m). Khoảng cách này có thể thay đổi tùy thuộc vào môi trường các thiết bị được được sử dụng.

Nếu các hướng dẫn trên không giúp giải quyết được vấn đề, hãy liên hệ với Trung tâm bảo hành của Samsung.

Kết nối Bluetooth không được thiết lập hoặc Gear Fit của bạn và thiết bị di động không được kết nối

- Bảo đảm tính năng Bluetooth trên cả hai thiết bị đều được bật.
- Bảo đảm không có chướng ngại như vách tường hay thiết bị điện tử ngăn giữa các thiết bị.
- Bảo đảm đã cài đặt phiên bản mới nhất của ứng dụng Gear Fit Manager trên thiết bị di động.
- Đảm bảo rằng Gear Fit của bạn và thiết bị Bluetooth khác nằm trong phạm vi kết nối Bluetooth (10 m). Khoảng cách này có thể thay đổi tùy thuộc vào môi trường các thiết bị được sử dụng.
- Khởi động lại cả hai thiết bị và chạy Gear Fit Manager trên thiết bị di động.

Biểu tượng pin trống

Pin yếu. Sạc pin.

Pin sạc không đúng cách (Đối với những bộ sạc được Samsung chứng nhận)

- Bảo đảm bạn đặt Gear Fit lên bộ đế sạc và kết nối bộ đế sạc với bộ sạc đúng cách.
- Nếu các đầu tiếp xúc sạc bị bẩn, pin có thể không được sạc đúng cách hoặc Gear Fit có thể bị tắt nguồn. Lau các chốt tiếp xúc màu vàng và thử sạc lại pin.
- Ở một số thiết bị, người dùng không thể thay pin. Để thay được pin, hãy đến Trung tâm bảo hành của Samsung.

Pin hết nhanh hơn khi mới mua

- Khi bạn để Gear Fit tiếp xúc với nhiệt độ quá lạnh hoặc quá nóng, lượng điện năng sử dụng của pin có thể bị suy giảm.
- Mức tiêu thụ của pin tăng khi bạn sử dụng một số ứng dụng.
- Pin sẽ bị tiêu hao và lượng điện năng sử dụng của pin dần dần sẽ ít hơn.

Gear Fit của bạn bị nóng khi chạm vào

Khi bạn sử dụng các ứng dụng cần nhiều điện năng hoặc sử dụng các ứng dụng trên Gear Fit trong một thời gian dài, bạn có thể cảm thấy nóng khi chạm vào Gear Fit. Đây là điều bình thường và không ảnh hưởng đến hiệu suất hay tuổi thọ của Gear Fit của bạn.

Không thiết lập được kết nối khi bạn kết nối Gear Fit với máy vi tính

Gear Fit của bạn không được nhận diện như một ổ đĩa di động.

Một khoảng hở nhỏ xuất hiện xung quanh bên ngoài của vỏ Gear Fit

- Khoảng hở này là một tính năng sản xuất cần thiết và một số chuyển động lắc hoặc rung động nhỏ của các bộ phận có thể xảy ra.
- Theo thời gian, ma sát giữa các bộ phận có thể làm cho khoảng hở này rộng hơn.

Một số nội dung có thể khác đi so với Gear Fit của bạn tùy theo khu vực, nhà cung cấp dịch vụ hoặc phiên bản phần mềm và có thể thay đổi mà không cần thông báo trước.



www.samsung.com

Vietnamese. 07/2014. Rev.1.1